

# Jak žít ohleduplněji k přírodě?

**Chtěli byste žít ekologičtěji, ale jde vám hlava kolem ze všech leckdy protichůdných doporučení? Nová srovnávací studie jasně ukazuje, co je důležité a co můžete klidně oželeť.**

Přestože se o klimatických změnách vedou bouřlivé diskuze, na jedné věci se shodnou skoro všichni. Konzumní život moderního člověka má obrovský negativní dopad na naše okolí. A je jedno, zda se bavíme o našem bezprostředním okolí či globálních problémech, jako je mýcení deštných lesů nebo zvyšující se teplotu vody v oceánech.

Čím dál více vědců se proto snaží zmapovat naši činnost a najít ty činitele, které nejvíce přispívají k rychlé devastaci přírodních zdrojů. Určitě jste v posledních letech zaznamenali různé žebříčky, grafy nebo kalkulačky uhlíkové stopy našich životů. Někdy je bohužel těžké se v nich vyznat. Vždy totiž záleží na tom, jak se uhlíková stopa počítá. Nebo přesněji řečeno – které faktory se do ní započítávají a které nikoli. Podle toho pak může jeden výzkum tvrdit něco jiného než druhý.

### Srovnání 7000 studií

Smysluplnou odpověď může nabídnout nová srovnávací studie, kterou připravila Univerzita v Leedsu. Vědci v ní porovnali bezmála 7000 výzkumů, které vznikly za posledních devět let a nabízejí

celkem 771 návrhů řešení, jak snížit uhlíkovou stopu naší populace. Autoři je postupně prošli, porovnali a vybrali z nich několik jasných rad platných napříč různými měřeními.

Doporučení, která studie prezentuje, jsou důležitá hlavně pro obyvatele bohatých zemí. Přestože totiž řada lidí bije na poplach, že naše zodpovědné chování nemůže zastavit rostoucí emise z rozvojových zemí, při pohledu na absolutní čísla emisí jedné osoby jsou stále nechvalnými premianty právě rozvinuté země. Například průměrná uhlíková stopa Afričana je 1,7 tun CO<sub>2</sub> ročně. V případě Evropana jde o 7,5 tun a na obyvatele Spojených států připadá dokonce 13,4 tun tohoto skleníkového plynu.



© Herr Loeffler / Adobe Stock

### Kontroverzní elektromobily

Studie ukazuje, která lidská činnost má největší dopad na životní prostředí. Největší část připadá na emise z dopravy. Nepřekvapí tak, že i vaši uhlíkovou stopu ze všech faktorů nejvíce sníží život bez auta. Mnohem více vás možná zaujme potenciál

elektromobilů, který dosahuje téměř stejné míry snížení uhlíkové stopy jako nemá žádné auto.

O elektromobilech se v České republice diskutuje s velkou vášní a jejich nástup vzbuzuje minimálně stejné obavy jako přísliby. Odpůrci často poukazují na neekologickou výrobu baterií či další náklady spojené s provozem elektrického auta. Část z nich je opodstatněná, ovšem neméně velká část informací kolujících o elektromobilech je směsicí polopravd a mýtů.

Výroba elektromobilu je sice z hlediska využití přírodních zdrojů a dopadu na přírodu o něco horší než v případě klasického auta se spalovacím motorem, ovšem díky možnosti čistšího provozu může uhlíkovou stopu brzy zvrátit ve svůj prospěch.

Vědci z Leedsu vidí ideální cestu v tom, že vyšší spotřebu elektřiny, která nahradí poptávku po ropě, pokryjí obnovitelné zdroje energie. V takovém případě nabídne přechod na elektromobilitu výraznou úsporu. Stejně tak ale upozorňují na riziko, že pro provoz elektrických aut budeme používat špinavou energii, nebo toho, že nebudeme vyrábět baterie efektivním a šetrným způsobem. V tom případě se s přechodem na elektromobily naše uhlíková stopa naopak ztlačí zvláště.

Zkrátka a dobře je jistá kontroverze ohledně elektromobilů namísto. Pokud se však podaří tuto vizi naplnit s ohledem i na ekologii



© geralt / Pixabay

v dalších oblastech, budeme moci zásadně snížit naše emise, aniž bychom se museli vzdát komfortu bezproblémově dostupné individuální dopravy.

### Snadná úleva přírodě? Nelétat

V posledních letech se často hovoří o vysokých emisích letecké dopravy. Ve Švédsku se dokonce ustálil termín flygskam, který se do češtiny překládá nejčastěji jako „stud z létání“. Nový výzkum dokládá, že to má své opodstatnění.

Skutečně nejjednodušší způsob, jak výrazně snížit vlastní uhlíkovou stopu, je odpustit si každý rok jednu cestu letadlem. V tabulce na sousední straně můžete jasně vidět, že i když se například snažíte o udržitelný jídelníček, stačí jeden dlouhý let, abyste nahradili „ušetřenou“ uhlíkovou stopu za dva roky bez masa.

Za zmínku stojí také obrovský potenciál veřejné dopravy. Tvůrci studie doporučují její rozvoj tam, kde je přetížená automobilová doprava. Může jít jak o dálkové vlakové a autobusové linky, tak o stavbu nových stezek pro kola a elektrokola.

## Vegansky, zdravě i ze zahrádky

Obecně platí, že živočišná produkce má vyšší uhlíkovou stopu než ta rostlinná. Z hlediska výživy proto vychází nejlépe přechod na veganskou stravu. Znametelný dopad ovšem může mít i vegetariánská nebo vyvážená strava s výrazným podílem ryb. Studie vyzdvihuje klasickou středomořskou či novou severskou stravu, o níž se v posledních letech mluví čím dál více v souvislosti se zdravým životním stylem - a jak ukazuje tento výzkum, je nejen zdravá, ale i ohleduplná k přírodním zdrojům.

Velmi zajímavá pro nás může být i severská strava. Na rozdíl od té středomořské stojí na surovinách,

kteří jsou lokální a po celý rok dostupné i v našem klimatickém pásmu. Například ze zeleniny klade důraz na zelí, brambory a mrkev. Jako vhodné obilné potraviny doporučuje žitný chléb a ovesné vločky a stejně tak spoléhá hlavně na kvalitní řepkový olej namísto olivového.

Studie též ukazuje, že klíčový vliv na uhlíkovou stopu našeho jídelníčku má využívání lokálních surovin, podpora biozemědělství, pěstování zeleniny, vlastní masný chov nebo obecně řečeno jakákoli snaha o udržitelný výběr potravin. Například v případě sezónních potravin je uhlíková stopa výrazně nižší zkrátka a dobře proto, že k růstu nepotřebují energeticky

náročné skleníky s umělým osvětlením a vytápěním, ale postačí jim slunce a déšť.

Možná vás překvapí, jak vysoká je uhlíková stopa nejen potravin, které jíme, ale i samotného vaření. Do deseti nejdůležitějších elementů pro život ohleduplnější k přírodě proto patří také způsob zpracování potravin. Volba úsporných spotřebičů, nádobí a správné skladování mohou mít překvapivě velký dopad. Na úrovni zpracovatelů je pak zcela zásadní, aby využívali efektivní a šetrné technologie při výrobě a přepravě.

### Jak šetrně bydlet?

V oblasti bydlení a stavebnictví vychází jako nejdůležitější faktor využití obnovitelné energie. Už mnoho let roste počet zájemců o fotovoltaické střešní panely, stejně tak lze doporučit například termické kolektory pro ohřev vody. Studie ovšem ukazuje, že řešení existuje i pro ty, kteří si vlastní zdroj čisté elektřiny pořídit nemohou. Stejně pozitivní dopad má i nákup energie z obnovitelných zdrojů od dodavatele.

Jako druhý nejdůležitější faktor vychází rekonstrukce a renovace budov. Umístil se výše než například stavba pasivního domu, jež představuje energeticky nejúspornější typ stavby současnosti. Stále je tedy důležitější dát do pořádku energeticky neefektivní budovy. Naopak třeba zelené střechy, které sice mají výrazný lokální dopad na zlepšení klimatu



© Creativemarc / Fotolia



### Co je to uhlíková stopa?

Dopad lidské činnosti na životní prostředí lze měřit mnoha způsoby. Jeden z nepoužívanějších je uhlíková stopa, která představuje množství skleníkových plynů. Těch je celá řada, a proto se pro zjednodušení vyjadřuje v ekvivalentech CO<sub>2</sub>. Emise různých škodlivých chemikálií se přepočítají na oxid uhličitý takovou měrou, aby to odpovídalo dopadu příslušného množství CO<sub>2</sub>.

v budově a jejím okolí, nabízejí v globálu jen minimální snížení uhlíkové stopy obyvatel domu.

Pokud jde o vytápění, studie ukazuje jako nejúspornější řešení tepelné čerpadlo. To je trendem současnosti, protože nabízí levný a ekologický provoz a mimo jiné také minimální údržbu. Pořizovací náklady jsou sice vysoké, avšak lze na něj získat dotaci až 100 000 Kč. Díky tomu se investice navrátí v řádu jednotek let. Stejně tak má smysl zaměřit se na obnovitelné zdroje vytápění, jako jsou například dřevěné pelety, které lze začít využívat i bez výrazné počáteční investice. ✕

## DESATERO EKOLOGICKÉHO ŽIVOTA

Průměrné snížení uhlíkové stopy na osobu v tunách CO<sub>2</sub> ročně



život bez auta  
2,04



renovace budov  
0,9



používání elektromobilu  
1,95



veganská strava  
0,8



vynechání jednoho letu každý rok  
1,68



používání tepelného čerpadla  
0,8



využívání obnovitelných zdrojů energie  
1,6



efektivní zpracování potravin  
0,65



cestování veřejnou dopravou  
0,98



vytápění z obnovitelných zdrojů  
0,64